

В соответствии с современными представлениями теории физического воспитания считается, что только нагрузки, близкие к предельным,— максимальные, способствуют наиболее интенсивным и глубоким приспособительным перестройкам в организме (максимальная нагрузка —это нагрузка, находящимся на грани имеющихся функциональных возможностей, но не выходящая за их пределы).

Физическая нагрузка складывается из двух параметров: объема и интенсивности. Объем нагрузки — это суммарное количество тренировочной работы (за недельное занятие, неделю, месяц и т. д.). Он может быть выражен количеством упражнений или занятий, метражом пробегаемых расстояний, суммарном массой поднятых отягощений и т. д. Интенсивность нагрузки означает напряженность тренировочной работы степень ее концентрации во времени. Ее мерой могут служить масса поднимаемых отягощений, скорость пробегания дистанции и т. п.

Объем и интенсивность нагрузок неразделимы и вместе с тем в известном отношении противоположны. Одновременно увеличивать объем и интенсивность можно лишь до известного предела. Дальнейшее возрастание объема связано с задержкой прироста интенсивности, а затем и с уменьшением ее. И наоборот: рост интенсивности сверх определенной величины связан со стабилизацией объема и уменьшением его в дальнейшем.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПРОГРАМІСТІВ

Н.О. Лапочук, викладач ММК ДВНЗ «ПДТУ»

Фізична культура і рухова активність важливі для людини будь-якого віку і кожної професії. Малорухливий спосіб життя викликає застій крові, що призводить до погіршення постачання всіх органів і тканин поживними речовинами і киснем. В результаті розвиваються різні органічні захворювання. Професія програміста відноситься до статичним видами діяльності, коли протягом кількох годин поспіль не працюють багато груп суглобів і м'язів, руху або яких-небудь з них монотонні. Більше всього при роботі за комп'ютером страждають органи зору, так як шкідливо довго дивитися на пряме світло. Очам потрібен відпочинок, навіть якщо ви читаете звичайну книгу чи милуєтесь красивими видами природи.

Наслідком гіподинамії при тривалій роботі за комп'ютером можуть стати серцево-судинні захворювання. Малорухливість

призводить також до геморою, хронічного простатиту, захворювань опорно-рухового апарату (остеохондроз, радикуліт, артрит, сколіоз). Тому на уроках фізкультури для студентів-програмістів необхідно включати розслаблюючі вправи: в першу чергу на розтяг м'язів шиї і потилиці, нижньої половини спини, передніх і задніх м'язів стегна, передніх м'язів тазу, розтягнення та мобілізацію хребта. Робота програміста – також джерело нервових і психічних захворювань. Втрата важливої інформації, збій в роботі комп'ютера – це стресові ситуації, розхитують нервову систему. В цілях профілактики цих хвороб потрібні короткі фізичні заняття протягом робочого дня.

Маніпулювання картками також тренує очі і розвиває дрібну моторику. Розтяжка стимулює кровообіг, у тому числі і в головному мозку, поліпшує загальний стан організму, проганяє сонливість і слабкість. Такі заняття можуть бути досить короткими, але обов'язково регулярними. Особливий акцент потрібно зробити на плаванні, який гармонійно розвиває всі групи м'язів, і щоденної ходьбі в середньому або швидкому темпі, яка дозволяє компенсувати недолік руху під час роботи за комп'ютером, сприяє поліпшенню кровопостачання всіх органів і тканин. Зберегти здоров'я при роботі за комп'ютером можливо. Правильна оцінка загроз, розумна і постійна фізичне навантаження, здоровий спосіб життя зменшують ризики до мінімуму і часто виключають хвороби програмістів. Дуже важливо прищепити студентам - програмістам навички регулярного виконання специфічних для даної професії фізичних вправ і рухової активності, які дозволять їм зберегти здоров'я на довгі роки.

